

# COMO LEVANTAR

**NO!**



**PIES JUNTOS  
ESPALDA ARQUEADA  
CODOS HACIA AFUERA  
CUERPO DESBALANCEADO**

**SI!**



**PIES SEPARADOS  
ESPALDA RECTA  
CODOS HACIA ADENTRO**



**PESO DEL CUERPO SOBRE LOS PIES**



**ENDERECE LAS PIERNAS AL LEVANTAR**

**CONSIGA AYUDA PARA OBJETOS PESADOS  
USE EQUIPO LEVANTADOR MECANICO  
NO TUERZA EL CUERPO AL LEVANTAR  
DESPEJE OBJETOS QUE PROVOCAN CAIDAS**

**S 507 S  
Agosto 1983**

9227-201 8-83 O&P 11200

